

دراسة تكشف تأثيرا خطيرا لملح الطعام على صحة الكلى



كشفت دراسة طبية حديثة تأثير ملح الطعام الزائد في وجبات الطعام على صحة الكلى.

وقال الدكتور لو تشي من مركز أبحاث السمّة بجامعة تولين، في مدينة نيو أورليانز الأميركية، والذي قاد فريق الباحثين في الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "جاما" الطبية، إن "إضافة كميات كبيرة من الملح إلى الأطعمة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة".

وحلّل تشي وزملاؤه بيانات أكثر من 465 ألف شخص، متوسط أعمارهم 56 عاما، لم يكن لديهم أمراض كلى عندما قاموا بالتسجيل في قاعدة بيانات صحية، وتم تتبع صحة المشاركين ونمط حياتهم من عام 2006 إلى عام 2023.

ووفق الباحثين، ظهرت أكثر من 22000 حالة من أمراض الكلى خلال فترة الدراسة. وبالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يضيفوا الملح مطلقا أو نادرا ما كانوا يضيفونه إلى طعامهم، فإن الأشخاص الذين فعلوا ذلك كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الكلى، مع ازدياد الخطر بتكرار استخدام ملح الطعام.

فعلى سبيل المثال، مقارنة بمن لم يستخدموا الملح مطلقا، فإن الأشخاص الذين قالوا إنهم أضافوا ملحاً زائداً "أحيانا"، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى بنسبة 4 في المئة، أما أولئك الذين يضيفون الملح "عادة" ف لديهم خطر أعلى بنسبة 7 في المئة، وبالنسبة لأولئك الذين يضيفون الملح "دائما" شهدوا زيادة في خطر الإصابة بنسبة 11 في المئة.

وجاءت تقديرات المخاطر هذه بعد أن أخذ فريق تشي في الاعتبار عوامل نمط الحياة التي غالبا ما تصاحب تناول كميات كبيرة من الملح مثل زيادة الوزن والتدخين، وشرب الكحوليات، وعدم ممارسة الرياضة، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وفقما ذكرت وكالة "يو بي آي" للأنباء.

وأشار الباحثون إلى أن هناك العديد من المشكلات الفسيولوجية التي تربط تناول كميات كبيرة من الملح وضعف وظائف الكلى، بما في ذلك التغيرات الهرمونية و"زيادة الإجهاد التأكسدي".